

# ARROZ INFLADO

## CEREAL FORTIFICADO, LISTO PARA EL CONSUMO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 28 OCT 03

### Descripción del producto

El **arroz inflado** es un cereal de arroz tostado al que no se le ha añadido edulcorantes y está listo para el consumo.

### Presentación/Rendimiento

Una caja de cereal de 13.5 onzas rinde 11 porciones de 1¼ tazas cada una. Ya que las cajas pueden variar de tamaño, vea la etiqueta para obtener el rendimiento exacto.

### Conservación

- Almacene las cajas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Después de abrir la caja, mantenga la bolsa interior bien cerrada para conservar la frescura del producto. Use el cereal en 4 a 6 semanas.

### Usos y sugerencias

- Prepare un desayuno nutritivo añadiendo leche fría y fruta fresca al arroz inflado.
- Mezcle 3 tazas de arroz inflado con mini malvaviscos para obtener un rico dulce amelcochado y crocante. (Derrita 2 tazas de mini malvaviscos a fuego lento en una olla mediana con 1 cda. de mantequilla). Esparza la mezcla de inmediato en una bandeja de 8 x 8 pulg enmantequillada. Deje enfriar, corte y ¡disfrute!



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- El arroz inflado puede usarse para sustituir cualquier tipo de cereal seco listo para el consumo.

(Véanse las recetas al dorso)

### Información de nutrición

- El **arroz inflado** es bajo en grasas. Al ser fortificado, es una buena fuente de hierro, vitamina A y vitamina C.
- 1 onza (1¼ tazas) de cereal de arroz inflado equivale a una porción del **GRUPO DE PANES, CEREALES, ARROZ Y PASTAS** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición		
Porción 1¼ tazas (33 g) de cereal de arroz inflado		
Cantidad por porción		
<b>Calorías</b>	120	Cal. de grasa 0
<b>% Valor diario*</b>		
<b>Grasa total</b>	0 g	<b>0%</b>
Grasa saturada	0 g	<b>0%</b>
<b>Colesterol</b>	0 mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	315 mg	<b>13%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>		<b>9%</b>
29 g		
Fibra dietética	0 g	<b>0%</b>
Azúcares	3 g	
<b>Proteína</b>	2 g	
Vitamina A	15%	Vitamina C 25%
Calcio	0%	Hierro 35%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.		

## Bolas dulces de cereal de arroz inflado

1 taza de mantequilla de cacahuate (maní)  
 1 taza de azúcar en polvo  
 1 taza de arroz inflado  
 3 cdas. de mantequilla derretida  
 1 taza de pedacitos de chocolate semi amargo  
 1 cda. de manteca vegetal

1. Mezcle la mantequilla de cacahuate con el azúcar en polvo, el arroz inflado y la mantequilla derretida.
2. Forme 12 bolas con el preparado y colóquelas sobre papel encerado.
3. Derrita los pedacitos de chocolate con la manteca vegetal.
4. Rehogue las bolas en la mezcla de chocolate y vuelva a colocarlas sobre el papel encerado para que se endurezcan.

*Receta cortesía de allrecipes.com*

### Rinde 12 porciones

#### Información de nutrición para cada porción de bolas dulces de cereal de arroz inflado:

Calorías	266	Colesterol	8 mg	Azúcar	17 g	Calcio	10 mg
Calorías de grasa	166	Sodio	130 mg	Proteína	6 g	Hierro	0.8 mg
Grasa total	18.5 g	Carbohidratos totales	23 g	Vitamina A	28 RE		
Grasa saturada	6.3 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	0 mg		

## Brócoli y maíz en salsa de queso al horno

3 cdas. de margarina  
 2 tazas de arroz inflado  
 2 cdas. de harina  
 ¾ taza de leche descremada  
 1 taza de queso Cheddar desmenuzado  
 1 lata de maíz de grano entero, escurrido  
 1 paquete (10 onzas) de brócoli congelado en trozos, descongelado y escurrido

1. En una olla de 2 cuartos de capacidad, derrita la margarina.
2. Combine el arroz inflado con 1 cda. de la margarina derretida. Aparte la mezcla.
3. Agregue la harina a la margarina que quedó en la olla y revuelva.
4. Añada la leche, revolviendo hasta que no queden grumos. Cocine a fuego medio, sin dejar de revolver, hasta que la mezcla borbotee. Continúe cocinando y revolviendo 1 minuto más.
5. Añada el queso y siga revolviendo hasta que se derrita. Retire del fuego.
6. Incorpore el maíz.
7. Coloque el brócoli al fondo de un molde para hornear de 10 x 6 x 2 pulg. (1 cuarto). Rocíe encima el preparado de cereal.
8. Lleve a horno de 350 °F por unos 25 minutos o hasta que haya calentado por completo y el cereal se haya dorado.

*Receta cortesía de Kellogg's*

### Rinde 6 porciones de ½ taza cada una

#### Información de nutrición para cada porción de brócoli y maíz en salsa de queso al horno:

Calorías	195	Colesterol	1 mg	Azúcar	4 g	Calcio	235 mg
Calorías de grasa	59	Sodio	406 mg	Proteína	10 g	Hierro	1.1 mg
Grasa total	6.6 g	Carbohidratos totales	2 g	Vitamina A	395 RE		
Grasa saturada	1.4 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	28 mg		

**Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.**

#### Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.